

# 国民年金保険料の 「後納制度」のご案内

## ○後納制度とは

時効(2年間)で納めることができなかった国民年金保険料を、平成24年10月から平成27年9月までの3年間に限り、過去10年分まで納めることができる制度です。

## ○後納制度のメリット

納め忘れの保険料を納めることにより、将来受け取る年金が増額になったり、年金の受給資格が得られる可能性があります。

## ○後納制度を利用できる方

- ①20歳以上60歳未満の方 10年以内に納め忘れの期間や未加入期間がある方
  - ②60歳以上65歳未満の方 ①の期間のほか任意加入期間中に納め忘れの期間がある方
  - ③65歳以上の方 年金の受給資格がなく、任意加入中の方など
- ※老齢基礎年金を受給している方はお申込みできません。

## ○後納保険料の額

後納制度によって納めることができる保険料額は、納付しなければならなかった当時の保険料額に一定額が加算された額となります。

## ○後納できる保険料の順序

後納できる保険料には順序があり、過去10年前までの保険料のうち、最も古い分の保険料から納めることになります。

詳しくは、国民年金保険料専用ダイヤル(☎0570-011-050)または岐阜南年金事務所へお問い合わせください。

## 教育委員会だより

羽島郡二町教育委員会 ☎245-1133

### ウォーキングの効果

暑さも落ち着き、スポーツの秋の到来です。何か運動を始めようかなと考えている方も多いのではないのでしょうか。そこで、今回は「ウォーキングの効果」を紹介します。

ウォーキングの魅力は、“いつでもどこでも誰でも”簡単に始められるところです。普段何気なく行っている「歩く」という動作も、実は全身の筋肉や神経を総動員して行う効果の大きい運動なのです。当然、エネルギーもたくさん使います。呼吸をしながら脂肪燃焼に必要な酸素を十分摂取できる有酸素運動なので、エネルギーの原料として体脂肪を使いやすく、ダイエットにも有効な運動です。

コレステロールや中性脂肪などの血中脂質がじわじわと血管にダメージを与え始めると、

自覚症状は無くても、血中脂質の過剰や糖代謝の乱れは血管を炎症させ、動脈硬化や肝機能障害、糖代謝異常のリスクは高くなります。しかし、ウォーキングで身体に蓄積した脂肪を効率良く燃焼させることで、リスクの高まりを改善できます。

また、ウォーキングは「うつ病や認知症予防にも効果がある」という研究結果が発表されています。さらには、骨粗しょう症、筋肉減少などの老化予防や、メタボリックシンドロームの予防にも効果が認められています。

このように、ウォーキングは大変大きな効果が期待できます。「少し歩いてみよう」と思われた方は、さっそく今日からふらっと散歩してみてもいいでしょうか。

11月8日(土)午前9時から(受付:午前8時30分~)笠松みなと公園で、「羽島郡健康ウォーク」を開催します。ウォーキングの楽しさ、気持ちよさを体験することで、ウォーキングを始めのきっかけになれば幸いです。ぜひご参加ください。